Для родителей.
«Личное пространство ребёнка».

<u>Личное пространство ребенка.</u>

Зачем нужно “свое” человеку.

Вопрос о праве человека на личное пространство, территорию касается всех нас, независимо от возраста.

Личное пространство психологи подразделяют на психологическое и физическое. К физической территории личности относится место в жилище и вещи. К психологическому личному пространству – личная жизнь, мысли, желания, потребности, переживания, опыт.

В жизни каждого человека такое пространство — будь то территория его жилища или область его личных переживаний — то, куда окружающие не вправе проникнуть без его приглашения. В этом пространстве человек чувствует себя неуязвимым, здесь он принадлежит самому себе и никому больше.

Проблема доверия, уважения личного пространства ребенка часто особенно драматична. Мы ответственны за благополучие наших детей, а это порождает у нас ложное чувство, что нам необходимо знать о них все: что они думают, чувствуют, делают.

Мы привыкли к тому, что хороший человек – весь нараспашку, ему нечего скрывать. Часто мы считаем, что ребенок всегда должен быть на виду, взрослый вправе проконтролировать каждый его шаг. Именно взрослый решает, как ребенку распорядиться собой, своим временем, своим имуществом, тем более что и все его имущество принадлежит ему чисто номинально – оно скорее не его, а наше. При этом мы в духе времени стараемся вырастить своих детей самостоятельными и ответственными.

Многие на это возразят, что ребенок еще мал, чтобы доверить ему чем-то самостоятельно распоряжаться. Право на личную жизнь, личную собственность, личное пространство – атрибут личности, и о нем преждевременно вести речь, когда личность еще не сформировавшаяся и незрелая. Но в том-то и дело, что ее формирование, обретение ею зрелости возможно лишь за счет постепенного упражнения в ответственном поведении. А как научиться личной ответственности, если лично тебе ничего не принадлежит?

- ***<u>Границы личного пространства.</u>***

1. *<u>Комната ребенка.</u>*

Для подростка чрезвычайно важна личная территория, где есть возможность уединиться, побыть одному. Эти потребности естественны и родители должны уважать их. Необходимо, чтобы ребенок имел свое жизненное пространство, которое он может обустроить по своему вкусу. Не стоит возмущаться, если подросток запирается в своей комнате или просит родителей стучаться в дверь детской прежде, чем войти. Его желания вполне нормальны и достойны уважения. В этом возрасте особенно важно признавать право ребенка на личную жизнь, на тайну. Ведь человеку присуща естественная потребность в уединении.

Подросток, желающий побыть наедине с собой, вовсе не бездельничает, как это может показаться взрослым. Даже если он несколько часов валяется на диване с книжкой или в наушниках, его подсознание ведет активнейшую работу по построению своей модели мира. Подростки по большей части гиперактивны. Им просто необходимо время для того, чтобы в спокойной обстановке как-то систематизировать обрушивающийся на них вал новой информации. Не стоит забывать также, что подростки испытывают большой стресс, входя в период полового созревания. Ну а **беспокоиться стоит только в том случае**, если подросток просиживает в своей

комнате сутки напролет, не общается со сверстниками и у него при этом большие проблемы с учебой. Это не трагедия – такие периоды бывают. Но если явление принимает хронический характер, стоит посоветоваться со специалистом.

Иногда дети готовы часами проводить время в ванной комнате или туалете, — это свидетельствует о том, что в квартире нет более уединенного, защищенного и комфортного для них места.

- Ощущение собственной территории помогает ребенку расти самостоятельным и ответственным. Не понимая этого, родители иногда пытаются вмешиваться, по своему вкусу наводить порядок в детской, искренне полагая, что имеют на это право.

Как относиться к беспорядку в комнате взрослеющего ребенка?

В большинстве случаев беспорядок влияет преимущественно на его жизнь, а не на жизнь семьи. Это ему приходится жить в атмосфере свинарника, испытывать стыд перед друзьями, которые приходят к нему в гости, и затруднения, когда приходится искать в груде вещей учебник или чистые носки. Попробуйте убедить себя, что **беспорядок на территории ребенка – это не ваша, а его личная проблема**. Договоритесь с ним о том, что вы имеете право прикрыть дверь в его комнату, когда к вам приходят гости, а также вмешаться, если в его комнате скапливается посуда, которая нужна вам на кухне, или возникает угроза нашествия насекомых из-за скопившихся объедков, или неприятный запах мешает Вам. Лишь в этих случаях вы будете с полным правом требовать восстановления порядка. Во всех других – он имеет право получать опыт жизни на неубранной территории. Не забывайте, что ваш сын или дочь – личность, и отнеситесь к выбору ребенка с уважением.

Часто мы организуем пространство своего жилища таким образом, что оно принадлежит всем и никому. В таком доме каждый член семьи может в любой момент по какой-то своей надобности появиться в любом месте. Личные пространства постоянно пересекаются. Возникающее напряжение в данной ситуации объясняется просто: пространственные контакты непредсказуемы, их интенсивность слишком высока. Человеку всегда приходится быть наготове, чтобы вовремя посторониться, ответить на вопрос, выполнить просьбу или согласовать намерения. Чтобы этого не происходило, достаточно заключить негласный договор, по которому каждому отводится определенная личная территория. Не всегда возможно, чтобы это была отдельная комната. Тогда пускай это будет хотя бы уголок, на который кто-то из членов семьи приобретает приоритетные права. Интуитивно мы стараемся придерживаться этого правила: почти во всяком доме есть «папин рабочий стол», «мамино кресло» и т.п. А что есть у Вашего ребенка?

2. *Личные вещи.*

- Не стоит брать без разрешения вещи подростка. Даже переложенная без спроса с книжка может вызвать у ребенка целую бурю законного протеста. Признание личности начинается с уважения личной собственности. Как бы вы ни изъявляли свое уважение к человеку, если вы садитесь на его шляпу или пользуетесь его зубной щеткой, едва ли он поверит в вашу искренность. Дети, не видевшие уважения к своим личным вещам, привыкают к тому, что все общее принадлежит им, и, в свою очередь, не считаются с чужой собственностью.

- У ребенка, а тем более подростка должно быть что-то, что принадлежит только ему, что он может сломать, подарить, потерять и ему за это ничего не будет, чем он вправе распорядиться по своему усмотрению и за что несет персональную ответственность.

3. *Дневник.* Если вы ведете личный дневник, понравится ли вам, чтобы сын или дочь его тайком прочитали? А теперь взгляните на эту ситуацию зеркально. Разницы тут никакой! В какой-то момент времени дневник становится самым сокровенным предметом для ребенка, и ваша попытка его прочесть не будет прощена никогда. Есть исключительные случаи, когда, подозревая неблагополучие в жизни ребенка, вы ищете его причины в записях, но и в этом случае ребенок не должен узнать об этом. **Если же дома прислушиваются к телефонным разговорам старшеклассника**, могут взять без спроса ценные для него вещи и даже заглянуть в дневник, **ребенок найдет безопасную территорию вне семьи** и полностью ускользнет от внимания и контроля родителей.

- ***Реакции на нарушение территории.***

Вторжение в личное пространство ребенка или подростка чревато проявлениями негативизма, агрессией, замкнутостью, раздражительностью и т.д. Очевидно, что гнев ребенка, ощущающего вмешательство в его личную жизнь, выходит далеко за пределы страха быть застигнутым за плохим поступком и страха быть наказанным. Прежде всего, такой гнев связан с чувством собственного достоинства. Когда мы нарушаем чью-то границу, мы заявляем об отсутствии доверия и уважения к человеку.

Повлиять на моральные нормы наших детей можно, скорее всего тогда, когда они знают, что мы уважаем их индивидуальность. Лучшее выражение подлинной заботы родителей – предоставление ребенку найти себя в самостоятельных поступках, передача ответственности.

Выводы:

- с детьми школьниками и подростками следует придерживаться правила – они должны иметь свою территорию, свои вещи и быть уверенными в их целости и сохранности.
- в подростковом возрасте происходит осознание себя, формирование самооценки. Это период метаний, очарований и разочарований. Не всегда и не всем подросток может и хочет делиться с родителями. И возможность побыть наедине со своими мыслями и чувствами, распоряжаться по собственному усмотрению своей территорией важна для психологического комфорта, формирования его личности.

<u>Психологическое личное пространство.</u>

Желая знать о детях все – где бывают, с кем общаются, что думают, – мы руководствуемся исключительно любовью и беспокойством за их судьбу.

Ребенок будет чувствовать себя в психологической безопасности, если мы признаем его право на суверенность внутреннего мира (мыслей, чувств), на свободу общения, привязанностей, увлечений и интересов.

Как определить границы психологического пространства ребенка, установить отношения, комфортные для него? Опасными крайностями являются как ситуация полного слияния (симбиоза) родителей и ребенка, когда считается, что все их желания, мнения и вкусы совпадают, так и чрезмерная удаленность от него, возложение на него непосильной ответственности, граничащее с холодностью и отчуждением. Лучше с самого начала дать ребенку право иметь отличные от ваших мысли и взгляды, выбранных по своим вкусам друзей, увлечения и интересы.

Что делать, если увлечения и интересы неприемлемы для родителей?

Каждый подросток стремится, во-первых, выделиться из толпы, во-вторых, быть своим среди сверстников. И не стоит бояться их вызывающего вида и поведения: это ведь очень демонстративный возраст, когда все силы брошены на то, чтобы выпячиваться и вызывать раздражение взрослых. **Подростки всегда будут искать способы выплеснуть свою самость.**

Волнения родителей понятны, подросток начинает себя чувствовать взрослым, он отвергает свою принадлежность к детям, но у него еще нет этой настоящей, полноценной взрослости, которая ему так желанна. И тогда подросток избирает самые легкие и самые опасные пути достижения взрослости — курение, игра в карты, употребление вина, особый лексикон, стремление к взрослой моде в одежде и прическе, косметика, украшения, приемы кокетства, способы отдыха развлечений, ухаживания. Подражание особому стилю веселой, легкой жизни. При этом познавательные интересы теряются, складывается установка весело провести время, а там и «трава не расти». Вряд ли кто будет спорить, что жизнь ребенка не должна ограничиваться одной лишь учебой в школе. Школа – это еще не вся жизнь**. Любимое дело, то, к чему тянет больше всего, может как раз и не лежать в плоскости школьных занятий**! Например, ребенок хорошо и с удовольствием поет, рисует, танцует, играет в шахматы или в футбол, шьет, вяжет, вышивает, печет пироги, составляет компьютерные программы, фотографирует. Но при этом учится средне или даже плохо. Что делать – полностью

переключить его на учебу, как на самое важное и серьезное дело, или позволить ему развивать свой интерес дальше? Конечно, для ребенка лучше второе, но как трудно признать родителям, что какое-то, на их взгляд, второстепенное занятие может принести ему больше пользы в жизни!

Родителям необходимо отвлечься от своего видения ребенка – «я знаю лучше, что ему нужно» – и признать в нем право на собственные решения. Это предполагает в том числе, уважительное отношение к интересам и склонностям ребенка. Да, они могут меняться: сегодня увлекает больше одно, а через год – другое, но обязательно нужно дать шанс попробовать себя в том или ином деле, а иначе как же искать себя? То, что не представляет истинного интереса, отпадет само собой. И очень важно делать акцент на том, что у ребенка получается лучше всего. Зацепиться за этот его успех и дать понять ему, что вы им гордитесь, даже несмотря на неважные оценки в школе».

Ну, а если у ребенка никакого интереса нет – ничего не нравится, ни к чему не лежит душа? Психологи уверяют, что абсолютно безразличных людей, а уж тем более детей, нет. Но если с раннего детства ребенок привык жить на всем готовом, если его мнение не имеет никакого значения и за него все решают взрослые, то и интересы у него с каждым разом будут угасать, и прислушиваться к себе он будет все реже и реже. Да и просто не захочет говорить лишний раз о том, что его волнует. Снова упираемся в глухую стену родительских амбиций и нереализованных желаний.

Также, в случае отсутствия достойных интересов и увлечений у ребенка, родителям можно разобраться со своими собственными увлечениями и интересами. Посмотрите на своего ребенка, как на свое отражение в кривом зеркале, которое, конечно, преувеличивает недостатки, но не придумывает их. А чем увлечены родители, какие у вас интересы? Попробуйте возродить свои увлечения или найдите новые. Но не навязывайте сыну или дочери того, что интересно вам, и пусть он видит, слышит и чувствует вашу увлеченность. Только это должно быть очень искренне.

Когда родители поддерживают интерес ребенка, у него появляется уверенность в себе, которая растет и укрепляется с каждым днем, месяцем, годом. Еще бы, не надо доказывать близким людям, что петь (рисовать, танцевать, вышивать, играть в футбол и т. д.) – очень важно для тебя. Они все это видят и понимают сами. И все силы можно бросить на повышение своего мастерства. А там, глядишь, это дело станет любимым в жизни. А если и не станет, то сделает жизнь более яркой, насыщенной и полноценной. И как бы скептически ни относились к увлечению ребенка учителя или сверстники, их замечания и колкости не смогут повергнуть в сомнения и «выбить из колеи» – при настоящей поддержке родителей.

- **Самый страшный враг подростка – это безделье**. День должен быть максимально наполнен, особенно у мальчиков. От взрослых же требуется не контроль, а заинтересованность жизнью детей. Если вам не нравятся поведение и увлечения своего чада, воздержитесь от критики и нравоучений – постарайтесь понять причины происходящего. Чтобы разобраться, прежде всего нужно принять точку зрения подростка, пожить его интересами. Окунувшемуся в мир увлечений своего ребенка взрослому будет проще уменьшить ценность негативных авторитетов в глазах сына или дочери. Иногда стоит попробовать переключить интерес. Альтернатива может быть любой – другая компания или занятия дайвингом, например.

В подростковый период меняются авторитеты и мнение сверстников становится важнее мнения взрослых. Эти особенности тоже стоит учитывать. В некоторых случаях требуется определенный контроль, но его нужно предложить как помощь. Предложите вместе разобраться в сложившейся ситуации. А чтобы избежать обвинений, представьте себя на месте своего ребенка.

Выводы:

- Если у вашего ребенка появляется хоть какое-то увлечение, даже не очень серьезное на ваш взгляд, не торопитесь говорить «нет», подсмеиваться, но и не торопитесь кидаться с помощью

и советами, делая тут же этот интерес семейным достоянием. Относитесь к желаниям и интересам своих детей с уважением.

- Начинайте отдавать ответственность за жизнь ребенка ему самому: перестаньте его все время контролировать, выдавать ценные указания, и главное — принимать за него решения. Для многих родителей это самое сложное, потому что надо перестать относиться к ребенку, как к своей части, как к своему продолжению.

Подготовила и провела: педагог-психолог Е.А.Алейникова.